

МЕНЮ

Столовая гимназии №10

на 28 Сентября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Филе куриное с тушёными овощами	075	13.25	18.52	3.1	231
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
Итого по меню Комплекс №1	53-41	20	25	52	508

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Филе куриное с тушёными овощами	075	13.25	18.52	3.1	231
Каша гречневая вязкая	150	4.51	5.53	22.13	158
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Кекс майский	065	4.27	6.43	33.54	209.95
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	25	31	89	729

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

Котлеты "Крепыш"	100	16.56	18.53	13.42	289
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Напиток из сока с вафлями ("Милки-лакомки")	200/шт	1.47	7.42	36.59	217
Батон	036	2.59	0.88	17.32	90
Итого по меню Комплекс №2	67-20	27	33	106	821

Меню: Комплекс №3

Обед

Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200	1.47	4.38	8.42	87.2
Котлеты "Крепыш"	100	16.56	18.53	13.42	289
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187.5
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	38
Батон	025	1.8	0.61	12.02	62.5
Итого по меню Комплекс №3	67-20	25	28	76	664

Меню: Комплекс №4

Дотационное питание

Каша ячневая вязкая молочная	100	3.55	1.89	19.46	107
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	022	1.58	0.54	10.58	55
Итого по меню Комплекс №4	8-00	5	2	45	219

Меню: Комплекс №7

Меню свободного выбора для учащихся старших классов

Обед	шт.	0	0	0	0
Итого по меню Комплекс №7	81-85	0	0	0	0

Зав. производством:

Калькулятор:

Соб.